ROK VII
Nr. 6.

Marzec 15

Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 70 gr

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

Kiedy dziecko wymaga leczenia w szpitalu?

Normalne dziecko jest tak życiowo związane z domem, ze swą rodziną, że tylko wyjątkowe okoliczności mogą zadecydować o stałem czy częściowem zerwaniu tych więzów. Zawsze jednak taka gwałtowna zmiana środowiska i związanego z tem trybu życia oraz utracenie tego oparcia duchowego, jakie dziecko ma w rodzinie, wywołać musi silny wstrząs psychiczny, czasem pożądany, często bolesny i szkodliwy.

Przyczyną, która nieraz zmusza dziecko do opuszczenia na czas jakiś domu — jest choroba.

Nie każda choroba dziecka i nie w każdym wypadku wymaga leczenia szpitalnego.

Dzieci małe, wymagające drobiazgowej opieki i stałego, trwałego przebywania z osobą im bliską, źle się czują w szpitalu i źle znoszą obce otoczenie. Wyjątek stanowią niemowlęta. Jednak i małe dzieci po pewnym czasie oswajają się ze szpitalem, przywiązują do osób pielęgnujących, znoszą przytem dobrze długie godziny bezczynności, zabawiając się często całemi tygodniami jedną, jedyną zabawką. Chętniej te dzieci pozostają na ogólnej sali, niechętnie w pokoikach, bawi je bowiem ruch na sali, obecność innych dzieci i t. d.

Starsze dzieci, w okresie zdrowienia, „nudzą się" w szpitalu i trudno nieraz rozwiązać zagadnienie natury wychowawczej, co dać tym dzieciom „do roboty", żeby im czas zająć i myśl rozerwać, zato mniej tęsknią one za domem.

Jakkolwiek nikt z lekarzy nie zaprzecza ujemnego wpływu wyrwania dziecka z domu przy oddaniu do szpitala, przesadą jest ze strony rodziców obawa o wyraźne pogorszenie się stanu zdrowia u „tęskniącego" dziecka.

Tylko wybitnie nerwowe, a raczej neuropatyczne dzieci mogą się zachowywać tak niespokojnie (płacze, krzyki, bezsenność), że wbrew wskazaniom czysto klinicznym, trzeba je wypisywać ze szpitala. Czasami, wręcz przeciwnie, nowe otoczenie, rygor szpitalny, uporządkowanie dnia, posiłków, dobry przykład innych dzieci — działa o tyle dodatnio na jakieś wypieszczone a rozkapryszone dziecko, że poprawia się ono z wad, które nabyło w domu.

Oddajemy do szpitala dziecko głównie wtedy, o ile leczenie w domu nie może być przeprowadzone racjonalnie, o ile nie może mieć ono dobrej i stałej opieki lekarskiej i pielęgniarskiej, o ile warunki mieszkaniowe i ekonomiczne są bardzo złe.

To też zwykle do szpitala przychodzą dzieci albo w celu ustalenia i rozpoznania choroby (np. konieczność

dodatkowych badań laboratoryjnych) lub ciężko chore dzieci. Nic też dziwnego, że w szpitalu umiera wyższy odsetek dzieci, niż na mieście, wobec przyjmowania dzieci bardzo chorych, a nieraz w beznadziejnym stanie.

To zwłaszcza urobiło szpitalom złą opinję i dotąd jeszcze, wśród pół- i nieinteligencji grasuje opinja, że oddać dziecko do szpitala, to na pewną śmierć.

Są jednak przypadki, w których umieszczenie dziecka w szpitalu dzieje się nieraz wbrew opinji dotychczas wyrażonej, a opartej jest o twarde, lecz konieczne zarządzenia o izolacji chorych zakaźnych. Nikt z rodziców nie zaprzeczy, że zrobiłby wszystko, żeby *własne* dziecko zabezpieczyć przed płonicą (szkarlatyną) lub błonicą (dyfterytem), mniej skrupulatnym się jednak staje, gdy chodzi o cudze dziecko.

Bezstronnym sędzią, który w tych wypadkach decyduje, jest Urząd Sanitarny.

Nie każdy przypadek choroby zakaźnej wymaga leczenia szpitalnego. Prawie z zasady nie bierze się do szpitali odry, kokluszu, ospy wietrznej, świnki i t. d. Zato każdy np. przypadek (coprawda w Warszawie niesłychanie rzadko) ospy naturalnej czy tufusu plamistego musi być izolowany.

Takie choroby, jak płonica, błonica i tyfus brzuszny, często są umieszczane w szpitalach. Dzieje się to dlatego, że zarazek ten łatwo roznosi się przez osoby z otoczenia chorego (sprzęty, przedmioty, ubranie, obuwie i t. d.) i zawsze istnieje możliwość zakażenia innych osób nietylko przez samego chorego, ale i przez osoby z otoczenia chorego. Tylko szpital odpowiednio urządzony może dać pełną gwarancję odcięcia od świata zewnętrznego wszelkich dróg infekcji.

Jednak tam, gdzie warunki na to pozwalają, a więc kulturalny dom, rozumiejący konieczność ostrożności i dezynfekcji, stała kontrola lekarska tych warunków, możliwość stworzenia dobrej opieki choremu przy zachowaniu właściwych środków ostrożności i t. d. — tam pozostawia się dziecko w domu.

Ale trudno pomyśleć o pozostawieniu dziecka chorego np. na płonicę, o ile mieszka w gmachu szkolnym, internacie, lub jest pod jedyną opieką matki — zajętej cały czas poza domem. O konieczności nieraz zabrania dziecka do szpitala w imię bezpieczeństwa innych obywateli — może świadczyć następujący *autentyczny* przypadek.

Dziecko zachorowało na płonicę w małym jednopiętrowym domku. Na górze było 2-pokojowe mieszkanie, a na dole jatka z mięsem. Ojciec i matka przez cały czas choroby (dziecko było bez opieki lekarskiej, lekarz wezwany został dopiero po 4-ch tygodniach) pracowali w sklepie, chodząc w tym samym fartuchu ze sklepu do dziecka, bez stosowania jakichkolwiek środków ostrożności.

Albo inny przypadek.

W wielkim domu spółdzielczym o typie jednoizbowych mieszkań robotniczych, o wspólnych zlewach i ubi-

kacjach, w jednem z mieszkań zachorowało 4-ro dzieci na płonicę. Matka, mimo świadomości o chorobie dzieci, chodziła do innych mieszkań i inne matki „odwiedzały" nieraz z dzieckiem na ręku chore dzieci. Dzieci chore dopiero pod przymusem zabrane zostały do szpitala, jednak w tej spółdzielni było potem jeszcze kilkanaście przypadków płonicy.

Dura lex — sed lex. Rodzice muszą zrozumieć, że nieraz konieczność umieszczenia dziecka w szpitalu jest oparta na zasadzie zbiorowej, solidarnej walki z epidemjami.

Dr. J. Bogdanow:cz.



O t. zw. krzywej szyi.

Od czasu do czasu zgłaszają się do lekarza matki ze skargą, że dziecko trzyma krzywo główkę i twarz ma stale zwróconą w jedną stronę. Oczywiście, mówią o tem z największym niepokojem i obawą, czy stan taki nie zostanie na stałe, co byłoby rzeczywiście dużem zeszpeceniem, i co robić, aby dziecko trzymało główkę w pozycji prawidłowej. Niepokój ten jest zupełnie uzasadniony, bo choć w większości przypadków nieprawidłowość ta mija bez śladu bez specjalnych zabiegów, to jednak w niektórych, cięższych przypadkach, zostawionych samym sobie bez leczenia, może pozostać na stałe i doprowadzić nawet do mniejszego lub większego zniekształcenia twarzy.

Skrzywienie to i zniekształcenie szkodzi nietylko urodzie, ale może mieć też ujemny wpływ na zdrowie, szczególnie przez nierównomierny po obu stronach rozwój kości twarzy, a przez to nieprawidłowe ustawienie zębów. Taki nieprawidłowy zgryz nietylko czyni zęby skłonnemi do schorzeń i wypadania, lecz nie pozwala również na dobre żucie pokarmów.

Co jest najczęściej przyczyną tych skrzywień, jak ich uniknąć i jak się zachować wobec już powstałych? Na te pytania postaram się krótko odpowiedzieć.

Bezwątpienia najczęstszą przyczyną jest uraz porodowy, przyczem poród niekoniecznie musi być ciężki, zdarza się to i przy porodach lekkich. Uraz ten polega albo na częściowem lekkiem uszkodzeniu kręgosłupa szyjnego, albo najczęściej na naderwaniu mięśnia, wykonywującego nachylenia i obroty głowy. Taki naderwany mięsień kurczy się i można go wyczuć w postaci twardego powrózka, biegnącego przez szyję ukośnie od wyrostka

sutkowego za uchem do miejsca połączenia obojczyka z mostkiem. Na takim naprężonym mięśniu wyczuwamy, najczęściej w połowie jego długości, zgrubienie, wytworzone przez wylaną krew w miejscu naderwania. Główka dziecka jest wtedy nachylona w stronę naderwanego mięśnia, a twarz odwrócona w stronę przeciwną.

Przy naderwaniach mięśnia często wystarcza kilkomiesięczne stosowanie kilka razy dziennie krótkiego lekkiego masażu na miejscu zgrubienia i ostrożne odchylania główki w stronę mięśnia zdrowego, z jednoczesnem odwracaniem twarzy w stronę mięśnia chorego. Jeżeli uszkodzenie mięśnia jest duże, to zabiegi te nie wystarczą i konieczne będzie oddanie dziecka pod opiekę lekarza.

Jeśli przyczyną skrzywienia jest uszkodzenie kręgosłupa, to matka sama żadnych zabiegów wykonywać nie powinna, mogłaby bowiem stan dziecka pogorszyć — konieczna tu jest pomoc lekarska.

Oprócz urazów porodowych przyczyną skrzywień i zniekształceń mogą też być różne stany zapalne kości, mięśni i nerwów, powstałe po porodzie lub nawet przed porodem — są to jednak sprawy bardzo rzadkie, które rozpoznać i leczyć może tylko lekarz.

Dr. Z. Morawski.

Potrzeba wietrzenia mieszkań.

Sprawa świeżego i czystego powietrza w mieszkaniu jest niezwykle ważna, zwłaszcza, gdy chodzi o dzieci. Wystarczy poprostu przypatrzeć się bladym i wątłym figurkom dzieci, wychowywanym stale w murach miejskich, i przeciwstawić je świeżym, rumianym twarzyczkom dzieci wiejskich. A przecież dzieci w miastach są naogół lepiej odżywiane w porównaniu z dziećmi wiejskiemi, których odżywianie jest zazwyczaj bardzo jednostronne.

Zresztą wiemy o tem dobrze, że, gdy w małem, zamkniętem pomieszczeniu przebywa kilka osób, to już po stosunkowo niedługim czasie powietrze staje się tam nie do zniesienia. Każdy bowiem człowiek, oddychając, pochłania tlen z otaczającego go powietrza, a wydala w dużej ilości t. zw. dwutlenek węgla i parę wodną. Przy braku wentylacji skład powietrza szybko ulega zmianie na niekorzyść tlenu i wreszcie człowiek, przebywający tam, zmuszony jest oddychać własnemi trującemi wyziewami. Mogą zjawić się wtedy bóle i zawroty głowy, upadek sił, mdłości i omdlenia.

Konieczny więc jest dopływ świeżego powietrza do mieszkania. Czy wystarczy w tym celu zwykłe przewietrzenie przy rannem sprzątaniu mieszkania?

Napewno nie. Dobrze przewietrzony średniej wielkości pokój zawiera ilość powietrza, wystarczającą zaledwie na pół godziny dla jednej osoby.

Trzeba zatem uciec się do częstego otwierania okien.

W lecie sprawa przedstawia się zupełnie jasno—okna winny być otwarte stale, zarówno w dzień, jak i w nocy. Z nastaniem jesiennych dni słotnych skracamy zwykle czas otwierania okien. W zimie, gdy panują mrozy, sprawa wietrzenia jest trudniejsza, lecz i wtedy musimy robić wszystko, co jest w naszej mocy, by zapewnić dziecku stały dopływ świeżego powietrza.

Jeśli na sypialnię dla dziecka przeznaczono oddzielny pokój i może ono przez cały dzień przebywać w innych pomieszczeniach, to należy pozostawić mniej lub więcej otwarte okna sypialni w ciągu całego dnia. Na parę godzin przed ułożeniem dziecka do snu okna zamknąć i pokój ogrzać.

W lokalach mniejszych, gdzie dziecko stale przebywa tylko w jednym pokoju, otwieramy okna przy rannem sprzątaniu na 15 min., a w ciągu dnia jeszcze powtarzamy to kilka razy, ale już tylko na krótką chwilę. Na całą noc otwieramy górne zewnętrzne okno i wewnętrzną połową dolnego okna. Wtedy powietrze, wchodząc zzewnątrz, ogrzewa się w przestrzeni między oknami i przedostaje się następnie powoli, już nieco ogrzane, do pokoju. Uchylając zewnętrzne i wewnętrze okno mniej lub więcej, możemy regulować dopływ powierza do mieszkania.

Jeśli otwierają się jednocześnie okna zewnętrzne i wewnętrzne, jak to zazwyczaj bywa w nowoczesnych domach, należy w tym przypadku ograniczyć się do uchylenia obu górnych okien.

Tam, gdzie sypianie przy otwartych oknach z jakichkolwiek przyczyn jest niemożliwe, stosuje się t.zw. system dwupokojowy. Polega on na tem, że, gdy dziecko przebywa w jednym pokoju, wietrzymy w tym czasie sąsiedni przez 30 — 40 min. Następnie po dostatecznem ogrzaniu go, przenosimy tam dziecko, a wietrzymy pokój drugi.

System powyższy jest bardzo wskazany dla niemowląt zupełnie młodych, które na spacer jeszcze nie wychodziły i we wszystkich tych przypadkach, gdzie wietrzenie dotychczas było zaniedbane, a dzieci nieprzyzwyczajone do oddychania chłodniejszem powietrzem. Należy go zatem uważać za przejściowy do sypiania przy uchylonem oknie, do czego zawsze winniśmy dążyć.

Znacznie gorzej przedstawia się sprawa wietrzenia w zimie w lokalach jednoizbowych. Mieszka tam zazwyczaj kilka osób; w tym samym pokoju się zwykle gotuje; ciepłota wskutek tego jest zazwyczaj za wysoka. Całego okna zrana otwierać nie można, aby uniknąć nagłej zmiany w ciepłocie. Najlepiej będzie w tych przypadkach starać się o to, by i przez cały dzień górna zewnętrzna i dolna wewnętrzna połowa okna była uchylona.

W takiem szczupłem mieszkaniu należy zapewnić dziecku własny kąt, niezastawiony meblami, by miało możliwie choć trochę wolnej przestrzeni dookoła siebie.

Bardzo niepożądaną rzeczą w tych

jednoizbowych mieszkaniach jest dla dziecka pranie. Powstaje wtedy dużo pary, ciepłota wysoka, powietrze ciężkie, wilgotne, trudno w niem oddychać. Dzieci pozatem są narażone na częste i nagłe zmiany temperatury, co łatwo może je przyprawić o chorobę. Trzeba bowiem wiedzieć, że wbrew przesądom, t. zw. „przeziębieniom" sprzyja nietyle niska ciepłota, ile nagłe jej zmiany. W przypadkach więc prania matki powinny uprzednio porozumieć się między sobą, by na ten czas umieścić dzieci u sąsiadów.

Kończąc ten artykuł, jeszcze raz zwracam się do matek, aby nie skąpiły swoim maleństwom świeżego i czystego powietrza.

Dr. P. Wójciak.



Podsłuchane rozmowy.

„Widzę, że Pani jest bardzo zakłopotana, zmartwiona, ba, zdaje się nawet zrozpaczona; cóż znowu stało się, czyżby Kaziowi było gorzej?"

„Tak, właśnie pogorszyło mu się, przed godziną napił się herbatki z cytryną, wypił czwartą łyżeczkę lekarstwa, miał nawet dobry humor, bo prosił o piłkę, więc podałam mu ją. Bawił się jakiś czas i zasnął. Na policzkach zjawiły się wypieki. Pomyślałam sobie, że to coś niedobrego, więc zmierzyłam mu gorączkę. Oglądam termometr, odczytując gorączkę, własnym oczom nie wierzę, wstrząsnęłam i mierzę po raz drugi. Wynik ten sam: Kazio ma 39,5 gorączki Staję się chwilami nieprzytomna, tracę już panowanie nad sobą i nie wiem co mam robić?"

„Jeżeli Pani posłucha mnie, to Pani poradzę, co ma dalej robić".

„O to bardzo Panią proszę i cieszę się, że poraz drugi dziś Panią spotykam".

„Radzę Pani uspokoić się trochę i zdobyć się na cierpliwość, bo nie widzę najmniejszej podstawy do rozpaczy i załamywania rąk".

„Niech Pani nie zapomina, że zrana dziecko miało 38 gorączki, że przyjęło już dotąd 4 łyżeczki od herbaty lekarstwa, a wieczorem tegoż dnia gorączka podniosła się do 39 i pięć kresek, obawiam się, że w nocy gorączka podniesie się jeszcze wyżej, może do 40, a może jeszcze wyżej, a tak wysokiej gorączki Kazio nie przetrzyma. Najgorzej boję się nocy".

„Mówiła mi Pani, że przed południem Kazio był badany przez lekarza, i że lekarz nic groźnego u niego nie znalazł, więc czego znowu Pani tak niepokoi się“.

„Niepokoi mnie to, że mimo podawania lekarstwa gorączka podnosi się“.

„Przecież Kazio wypił dopiero, jak Pani powiedziała, 4 łyżeczki, może gorączka załamie się i zacznie spadać dopiero po 10, 15 albo 20 łyżeczkach lekarstwa. Teraz idzie walka między czynnikiem, powodującym gorączkę u Kazia, a przepisanem i podawanem lekarstwem; narazie górą jest, gorączka, ale doczeka się Pani, że górą będzie lekarstwo, a gorączka zacznie cofać się. A Pani radzę nie mierzyć tak często gorączki i nie ulegać wpływowi odczytywanych na skali termometru cyfr. Cyfry te nie mają wielkiego znaczenia, świadczą one tylko o tem, że dziecko jest chore. O ciężkości zaś cierpienia nie powie Pani termometr, tylko zachowanie się dziecka, jego wyraz twarzy, jego stosunek do otoczenia. Mniej lub więcej ciężkie cierpienie odbija się zazwyczaj na twarzy chorego dziecka, dziecko takie jest apatyczne, grymaśne, obojętne w stosunku do otoczenia, żadne zabawki do takiego dziecka nie mają dostępu. Wie Pani o tem, ile razy moja dwójka zapada na rozmaite choroby. Dużo nauczyłam się na swoich dzieciach, dużo mnie nauczyli lekarze“.

Załatwiwszy swój sprawunek w sklepie, wyszedłem, a dwie młode matki jeszcze zostały. Widziałem tylko, wychodząc, że twarz matki chorego Kazia była mniej zbolała i zatroskana, bardziej pogodna i spokojniejsza, niż na początku rozmowy.

Wróci do swego małego Kazia i będzie uważniej wpatrywać się w jego twarzyczkę, notować w pamięci jego zachowanie się, jego samopoczucie, jego humor i te swoje spostrzeżenia zakomunikuje przy okazji swemu lekarzowi, a z termometru będzie korzystać zaledwie dwa - trzy razy na dobę.

S. S.

Nie żałuj słońca i powietrza swemu dziecku!

Jarzyny sezonowe.

Do powyższego tematu wracamy bardzo często — wiedzą o tem dobrze nasze stałe czytelniczki. Czynimy to jednak zupełnie celowo. Mając na względzie miłych brzdąców, śpieszymy z przypomnieniem ich mamusiom, że o każdej porze roku, nawet obecnie, mimo braku świeżych jarzyn, dzieci nie mogą być pozbawione tego ważnego składnika pokarmowego. W kilku zdaniach powtórzę — dlaczego.

Jarzyny mają dużą wartość odżywczą, są bowiem prawie zawsze zaprawione masłem; zawierają dużą ilość soli mineralnych, to znaczy niezbędny budulec dla rosnącego ustroju; dzięki dużej ilości błonnika regulują czynność układu pokarmowego, są wprost nieocenione w zwalczaniu częstokroć uporczywego zaparcia wieku dziecięcego; jarzyny kolorowe zawierają barwnik zbliżony swą budową chemiczną do barwnika krwi, to też specjalnie zalecamy je dzieciom małokrwistym; witaminy jarzyn również podnoszą ich wartość; wreszcie jarzyny w dużym stopniu urozmaicają jadłospis, a przecież jednostajność w odżywianiu przyczynia się przeważnie do braku łaknienia u dzieci.

Aczkolwiek większość matek przeświadczona jest o kolosalnem znaczeniu jarzyn, podaje je jednak obecnie dzieciom w minimalnej ilości. Świeże bowiem jarzyny (inspektowe, zagraniczne) jako zbyt drogie są wprost niedostępne dla przeciętnej matki. To też ogół matek z niecierpliwością oczekuje lata, kiedy to tanim kosztem można będzie nabywać najrozmaitsze jarzyny.

Ale czyż mamy prawo pozbawiać dzieci nasze jarzyn przez długą zimę i wiosnę? Czyż nie rozporządzamy całym szeregiem jarzyn tanich, wprawdzie starych, ale pomimo to bardzo wartościowych? Czyż można zapominać o takich jarzynach, jak kartofle, marchew, buraki, brukselka, brukiew, jarmuż, kapusta? Wszystkie one winny uzupełniać jadłospis zarówno dzieci, jak i dorosłych. Wprawdzie wszystkie one dużo utraciły ze swej świeżości przez długie przebywanie w śpichrzach, komorach, sklepach — nie mniej przeto wartość ich wciąż jest duża.

Podajemy je dzieciom dobrze rozgotowane i odpowiednio przyrządzone do obiadu; w postaci kotlecików — na kolację lub drugie śniadanie są nieomal najbardziej ulubionem daniem, dotyczy to zwłaszcza marchwi i kapusty włoskiej. Dla kapusty kiszonej, nieco ocukrzonej, niektóre dzieci gotowe zrezygnować z ciastka. Zupa zaś z kapusty, tak zwany kapuśniak lub barszcz buraczkowy stanowią najbardziej ulubione zupy większości małych smakoszy.

Wymienione tu jarzyny podawać

będziemy nietylko dzieciom starszym, lecz i najmłodszym, którym piąty—szósty miesiąc skończył się w zimie lub wczesną wiosną. Dzieci w tym wieku zaczynają otrzymywać obiadek w postaci właśnie zupki jarzynowej. Nie każmy im czekać na świeże letnie jarzyny. I tak działa im się duża krzywda, że przez długie miesiące zimowe wcale albo tylko króciutko korzystały ze świeżego powietrza i słońca. Nie pozbawiajmy ich znów teraz niezbędnych jarzyn. Wszystkie jarzyny, któremi obecnie rozporządzamy, z wyjątkiem tylko kapusty kiszonej, odpowiednio długo gotowane i przyrządzone, doskonale się nadają i na „pierwszą" zupkę jarzynową.

Dr. T. Lewenfiszowa.



Wpływ otoczenia na dziecko.

(C. d.)

Matka powinna być cierpliwa, wyrozumiała, łagodna, ale stanowcza. Najmniejsze jej załamanie się, chwila słabości, pociągnie bardzo niepożądane skutki za sobą. Dziecko zacznie wyzyskiwać tę jej chwilową słabość.

Pozatem, dziecko, jako słaba istota, uznaje siłę, ona mu imponuje, nawet stosowana do jego osoby, a lekceważy słabość. Nie wolno mu więc tej słabości okazywać.

Dlatego matka,jeśli sobie nie umie poradzić z dzieckiem, nie wie, jak w danym momencie ma postąpić, może szukać pomocy i rady u ojca dziecka, ale żeby ono o tem nie wiedziało.

Fatalne jest, często praktykowane, krytykowanie nawzajem postanowień i zarządzeń jednego z rodziców.

Nie powinno się tego nigdy robić, nawet wtedy, kiedy rzeczywiście taka decyzja jest absurdalna. Raczej po fakcie postarać się naprawić błąd, byle nie narażać na szwank ambicji i autorytetu matki, czy ojca, zależnie od tego, które ten błąd popełniło.

Często matka sama pozbawia się decydującego głosu wobec dziecka i obniża swój autorytet. Sama nie skarci dziecka, albo mu nie wytłumaczy niewłaściwości w postępowaniu, tylko go „straszy" ojcem. I rzeczywiście, skoro ojciec po pracy wraca do domu, zdąży zaledwie wejść, matka od proga — zamiast powitania — oznajmia mu: „wyobraź sobie, co Tadzik, Wacek dziś zrobił". I co się dzieje. „Straszak", zdenerwowany albo zmęczony, nie zbadawszy nawet dokładnie przewinienia takiego Tadzika czy Wacka, a widząc je jedynie w tem, że przez niego nie znalazł w domu upragnionego spokoju —

skarci go zbyt ostro, może nawet niezupełnie sprawiedliwie, wzbudzając w dziecku żal do siebie i do matki, jako pośredniej winowajczyni.

Oczywiście, że z takiej metody postępowania pożytku wychowawczego niema żadnego, jest tylko dużo krzyku i ogólne zdenerwowanie. Ojciec powinien być oczekiwany w domu przez dziecko z radością, a nie w postaci „straszaka", na którego się czeka z bijącem sercem — ale ze strachu. „Czekaj, czekaj, powiem ojcu, to się zmartwi. A pocóż go martwić!"

Stosunek rodziców do dzieci nie powinien być oparty na uczuciu lęku. Przeciwnie — dziecko musi mieć przeświadczenie, że są to najbliższe mu osoby, które w każdym wypadku, w każdej niedoli potrafią wyrozumieć je. I każdą swoją radość, zarówno jak i zmartwienie, czy niepowodzenie z całą ufnością powierzyć im mogą.

W tych zupełnie możliwych do zrealizowania stosunkach nie będzie miejsca na — tak powszechną u dzieci — wadę, jaką jest kłamstwo, które potrzebne jest dziecku, między innemi, dla samoobrony, dla uniknięcia nagany lub kary.

Dziecko kłamie nietylko w obronie własnej — kłamie również podświadomie w okresie dojrzewania. Jest ono wtedy specjalnie wrażliwe, ma zbyt wygórowaną ambicję, zamyka się w sobie, kryje się przed okiem starszych.

Jeśli potrafimy uszanować ten wyjątkowy jego stan przeobrażeń psychicznych i z całą delikatnością zbliżymy się do niego, pozyskamy jego zaufanie i wada ta minie wraz z okresem przejściowym u dziecka — w przeciwnym razie przejdzie w stan chroniczny.

Jeśli rodzice z całą wyrozumiałością odniosą się do swego dziecka wtedy, gdy ono przyniesie złą ocenę w postępach w nauce, jeśli zechcą spokojnie zbadać przyczynę opuszczenia się dziecka w naukach, która często jest niezależna od woli dziecka — jeśli dziecko bez panicznego strachu przed ostremi wymówkami, a nawet karą, tę ocenę będzie mogło przedstawić rodzicom — nie będziemy się spotykali z tragicznemi wypadkami, jakie od czasu do czasu na tem tle zdarzają się wśród młodzieży.

Wanda Kalinowska.

Wychowanie zmierza do przygotowania człowieka.

Rady lekarza, a postępowanie matki.

O doniosłej roli, jaką odgrywa „Stacja Opieki nad Matką i Dzieckiem" w wychowywaniu najmłodszego pokolenia, dziś wiemy już wszyscy niemal. Ileż spokoju ma matka, która stale poddaje swe dzieci kontroli lekarskej, która zamiast zasięgać rady różnych kumoszek, ma doświadczone i fachowe rady lekarza! Jednakże, by wskazówki te skutkowały, muszą być stosowane z całem zaufaniem i w całej rozciągłości.

Zdawałoby się, że niema prostszej sprawy, jak słuchanie rad, po które się specjalnie zwracamy. Ale w życiu bywa różnie!... Ot np.: Na „St Op." kładzie się między innemi nacisk na to, by dziecko wychowywało się bez smoczka. Jedne matki stosują się do tego bez zastrzeżeń, całkowicie przekonane o słuszności tej zasady, inne teoretycznie się zgadzają na to, ale w praktyce „zatykają dziecku buzię, by się nie darło", nie zważając na niebezpieczeństwo, jakie grozi maleństwu w razie zanieczyszczenia smoczka.

Obserwowałam nieraz, jak przed wejściem do poczekalni matka chowała smoczek, by pielęgniarka go nie zauważyła. Kiedyś znów byłam świadkiem, jak pielęgniarka odebrała smoczek dziecku i dołączyła go do całego wianka dawniej odebranych. Matka tego dziecka nawet nie protestowała, lecz po chwili zwróciła się do sąsiadki i machnąwszy ręką, rzekła: „„Nie będę miała tego, to kupię drugi". Nie mogłam się powstrzymać, by się jej nie zapytać: „Poco pani przychodzi na „St. Op.", skoro nie ma pani zamiaru stosować rad, jakie tu zalecają?" Wywiązała się między nami rozmowa, z której dowiedziałam się, że teoretycznie przyznaje słuszność pielęgniarce, ale szczupłość mieszkania i t. d. i t. d... Wkońcu jednak okazało się, że właściwie nie próbowała chować swego dziecka bez smoczka, bo zaraz na drugi dzień po urodzeniu dziecka przyniosła go babcia w prezencie.

Gdyby to tak było tylko ze smoczkami, ale wiemy dobrze, iż bywa tak ze wszystkiemi niemal wskazówkami: z nocną przerwą sześciogodzinną w jedzeniu i z regularnem karmieniem, a nieraz nawet w wypadkach poważnych z dawaniem lekarstw i robieniem zabiegów.

Czasem odnosi się wrażenie, gdy widzi się te matki wprost kłamiące przed doktorem, że nie chodzi im naprawdę o zdrowie dziecka, lecz o pochwałę z ust lekarza, czy pielęgniarki, lub też poprostu o to, by w razie niedomagania dziecka mieć na swą obronę to, że przecież chodzę do lekarza, no i nic nie pomaga.

Pewnie, lekarz nie jest cudotwórcą i nie pomogą oględziny dziecka, choćby najstaranniejsze, jeśli matka w ca-

łej rozciągłości nie wypełni jego poleceń. Nie chodzi tu o bezkrytyczne stosowanie wszystkich uwag doktora. Przeciwnie, matka podczas wizyty lekarskiej powinna nietylko słuchać, ale starać się zrozumieć, dlaczego ma tak, a nie inaczej postępować. Każdy lekarz napewno udzieli jej informacyj, jak również z zajęciem będzie słuchał jej uwag o dziecku, czy o metodzie postępowania. Jednak, gdy po pewnej dyspucie ustali coś doktór, trzeba to stanowczo i ściśle wypełniać.

Pamiętam z własnego doświadczenia, jak ogromnie bałam się nacierać zimną wodą moją paroletnią córeczkę. Była skłonna do przeziębień, a mimo to przez całą zimę myła się zimną wodą prosto z kranu. Doktór zdecydował, że przynajmniej 4 godz. zimą ma być na spacerze. Truchlałam o moje maleństwo, zwłaszcza, że sama jestem bardzo wrażliwa na zimno, lecz wychodziłam z niem bez względu na śnieg, mróz i niepogodę. Bałam się, ale wierzyłam, że wszelkie zalecenia doktora są słuszne i skuteczne. Czyniłam też wszystko według jego rady.

Dziś moja córeczka, osmagana wiatrem, wyszczypana przez mróz, jest zahartowana i wygląda jak różyczka, z rumianą zawsze buzią.

Przy chowaniu drugiej córeczki zaczęłam się już mądrzyć, uważając się już za bardzo doświadczoną. Drugie moje maleństwo rozwijało się pod kierunkiem innego lekarza, do którego poleceń nie odnosiłam się już tak rygorystycznie. Niestety, druga moja córeczka, choć jest zdrowa, zachwyca wszystkich swym rozwojem umysłowym, nie tryska już tak zdrowiem i nie zwraca tak uwagi swym rumianym i czerstwym wyglądem. Na szczęście, mam tyle samokrytycyzmu, by uznać swą winę i wrócić do dawnej metody, która otoczeniu wydawała się przesadą, a mnie dziś jeszcze— jedynie racjonalną.

To przecież takie proste. Doktór, który skrupulatnie zbada organizm dziecka, napewno lepiej wie od nie-



doświadczonej matki, co dla dziecka będzie dobre, a co mu zaszkodzi. Gdyby wszystkie dzieci rodziły się jednakowe w danej rodzinie, wówczas może wystarczyłoby doświadczenie zdobyte przy wychowaniu jednego dziecka. Jest jednak inaczej, to też przy każdem niemal dziecku należy zmienić nieco metodę postępowania i nie należy lekceważyć sobie nawet drobnych zmian w wychowaniu, jakie zaleca lekarz.

A. Malatyńska.

O czytaniu książek lekarskich.

Brak odpowiedniego podręcznika, z którego możnaby czerpać wskazówki co do właściwego prowadzenia pielęgnowania i odżywiania dziecka, skłania niektóre matki do rozczytywania się w książkach, przeznaczonych li tylko do użytku osób z wykształceniem lekarskiem. Zagadnienie, czy lektura tego rodzaju jest wskazana dla matek, nie posiadających takiego wykształcenia, będzie treścią niniejszego artykułu.

Odrzucam zgóry nasuwający się przedewszystkiem zarzut „niezrozumiałości". Odpowiecie mi bowiem, „Matki Czytające", że nie interesują Was przecie kwestje czysto lekarskie, zawiłe subtelności odmian postaci chorobowych, precyzyjne rozpoznania i t. p. Wy chcecie tylko dowiedzieć się najważniejszych i najprostszych rzeczy o ustroju waszego dziecka, o racjonalnem pielęgnowaniu tego ustroju, o elementarnem zapobieganiu chorobom i — ewentualnie — chciałybyście jeszcze nauczyć się wczesnego spostrzegania choroby celem jaknajśpieszniejszego przekazywania jej już w zarodku do celowego zwalczania lekarzowi.

Zdawaćby się mogło, że takiemu stanowisku „Matek Czytających" nic zarzucić nie można. Że należy tylko przyklasnąć tej ich trosce o własne uświadomienie, płynące ze zrozumienia obowiązków i z poczucia odpowiedzialności, a, co za tem idzie — otworzyć jaknajszerzej drzwi bibljoteki lekarskiej. Niech czerpią, a właściwie niech „wyłapują" niezbędne wiadomości! Tymczasem... Tymczasem ma nastąpić coś wręcz odmiennego: postaramy się mimo wszystko udowodnić szkodliwość czytania książek lekarskich i powstrzymać Was, Panie, od tego. Uczynimy to w imię: 1) dobra i spokoju Waszego, 2) przez wzgląd na dobro dziecka. Rzecz jasna, że o ile uda nam się przekonać Was nawet jedynie co do słuszności drugiego punktu — sprawę możemy uważać dla siebie za wygraną i książki lekarskie będą oczekiwały w spokoju na „fachowych" czytelników.

Tymczasem jednak zajrzyjmy (może po raz ostatni!) do takiej grubszej czy cieńszej „książki o chorobach dzieci". Zajrzyjmy tylko! Cóż za okropny widok dla wrażliwych macierzyńskich oczu! Te fotografje dziecięcych zniekształconych tułowi, głów i kończyn. Te straszne wrzody, wysypki, zżerające atłasowy naskórek dziecka! A następnie: drobiazgowe opisy objawów tych potwornych chorób, które, zda się, czyhają, skradają się zewsząd do małego, bezbronnego, najdroższego ze wszystkiego własnego dziecka. Ale ona, matka, nie da, nie dopuści bezlitosnego wroga do swego skarbu. I zaczyna się walka z niewidzialnym, nieznanym, podstępnym wrogiem. Wieczne wpa-

trywanie się badawcze w „zagrożone" dziecko, wieczny dygot strwożonego serca.

Matka, pod wpływem uzyskanych z ksiąg lekarskich wiadomości, niema chwili spokoju. Wciąż wietrzy jakieś niebezpieczeństwo. Wytwarza się więc w domu atmosfera nigdy nie wygasającego strachu, która szarpiąc nerwy dorosłych, musi źle odbić się na dziecku. Wzrasta ono w poczuciu zewsząd czatującego niebezpieczeństwa, zaczyna samo uważać kwestję swego zdrowia za najważniejszą. No i wyrabia się na małego hipochondryka i egoistę, czasem zaś na kompletnego niedołęgę, który się wszystkiego boi. Doktór z takiego domu nie wychodzi prawie. Wprawdzie bywa często zmieniany, gdyż rozpoznania lekarza dziwnym zbiegiem okoliczności bywają przeważnie rozbieżne ze zdaniem oczytanej matki. I wtedy właśnie zazwyczaj matka twierdzi, że lekarz nie docenia jej spostrzeżeń, że sobie bagatelizuje rzecz poważną. Zaczyna się bezpłodna i niepotrzebna wędrówka po lekarzach. Cierpią na tem nerwy, cierpi kształtowanie się charakteru dziecka, cierpi budżet domowy.

A zahipnotyzowana czytaniem ksiąg lekarskich matka nic nie widzi, niczego nie dostrzega, upatrując wciąż „objawów" tej czy innej choroby. Zapatrzona w katary, zasłuchana w kichnięcia, w wiecznej obawie o fizyczne zdrowie dziecka nie dostrzega, że dziecko wypacza się i potwornieje moralnie.

Może się wprawdzie zdarzyć, że dziecko, posiadając wyjątkowo silną indywidualność, znajdzie w sobie dość siły do buntu, nie zechce być osaczonym wiecznie tchórzem i niedołęgą, jednem słowem — pójdzie własną drogą. Lecz wówczas, biada matce! Nie będzie już ona w niczem miała najmniejszego wpływu na swe „wyzwolone" dziecko. Najlepsze jej chęci będą opacznie tłumaczone i lekceważone, zaś losem jej będzie los kwoki, która wysiedziała kaczęta.

Marja Popowska.

„Zniknęły już śniegi, spłynęły już lody i rzeka porusza się gładko".

„Moje dzieci dobrze są obeznane z przyrodą — siedzimy na wsi od samych Zielonych Świątek, aż do października, do przymrozków", mówi z dumą niejedna mama. Dużo też w kierunku zbliżenia dziecka z przyrodą pomagają rodzinie liczne kolonje.

Są jednak okresy roku, których nie docenia się naogół, na które nie zwraca się dostatecznej uwagi, szczególniej po miastach. I jeśli upuścimy chwile te z uwagi, krzywdzimy siebie o wrażenia wielkie, piękne, niekiedy niezapomniane — nie wskazując ich dzieciom, wprowadzamy nieraz w ich głowiny błędne dane, które następnie korygować należy. Utrwalamy w nich, bowiem, przekonanie, że są pewne

momenty, kiedy się coś dzieje w przyrodzie, inne, w których nic ważnego nie zachodzi. Do nich należy przedewszystkiem przejście od zimy do wiosny.

Dziecko miejskie wie z własnych obserwacyj o tym okresie, że już niema zimy, bo z trotuarów i jezdni już usunięto wszystek śnieg, że auta ciężarowe wywiozły go za miasto i już niema nawet śladów zimy. W ich główinach utrwala się fałszywe pojęcie przyrodnicze, że wiosna to jakiś wybuch nagły, niespodziany z zielenią obfitą drzew, bo... uprzątania po zimie w przyrodzie, szykowania, przygotowań wiosny nie pokazuje im się wcale. Jakoś na to nie zwraca się uwagi.

A jednak dziecko musi zrozumieć, że polska wiosna to coś długiego, złożonego, składającego się z wielu okresów, podokresów, a jej początek to nie dzień jeden, kiedy już się zmienia ubranie na lżejsze, słońce piecze, a matka pilnuje, żeby dzieci nie rozpinały owych lżejszych paltek, bo się mogą zaziębić.

Trzeba naszemu dziecku pokazać, że to uprzątnięcie w mieście po chodnikach, jezdniach, dachach to nie koniec ze śniegiem jeszcze. Leży on długo, tygodniami całemi w dalszym ciągu na polach, łąkach, lasach. Innym znów razem niech zobaczy, jak pod dłuższem działaniem coraz gorętszych promieni słońca rozpuszcza się już śnieg i wreszcie nastaje czas *roztopów wiosennych.* Należy pokazać, jak wtedy olbrzymie ilości wody, stąd pochodzącej, bystro płyną po rowach, po tych rowach, po których może samo dziecko w innej porze roku stąpało suchą nogą; cóż dopiero po strugach, rzeczkach, rzekach! Pokażmy również *ruszanie lodów.* Jak to jakby jakieś niewidzialne czarodziejskie noże cudownie odcinają w naszych oczach kawały lodu, kry; jak płyną one swobodnie. Jeśli będzie okazja, pokażmy gdzie niezwykłe nagromadzenie kry, niezwykłe spiętrzenie się jej na jednem miejscu rzeki, zator.



Jeśli w naszej okolicy jest wielka rzeka, pokażmy, jak starają się ludzie zabezpieczyć brzegi przed powodzią, sypiąc wały.

Innym razem dziecko zobaczy, że kiedy już i w polu wszędzie śnieg roztajał, kryją się jeszcze brudne resztki jego po brózdach, dołkach, pod drzewami w lesie, a naokoło już trawa żółta, pokazała swoje oblicze.

Pokażmy dzieciom, jak bardzo ziemia nasiąkła wodą, jak ta warstwa głęboka, grząska.

A potem dziecko zobaczy, jak rze-

ka już po zupełnem oczyszczeniu się od lodów czysta, a tak bardzo pełna wody, wartko bieży. Mówię o całokształcie widowiska, o wszystkich jego częściach składowych. W danych warunkach, w danej okolicy możliwe jest może pokazanie tylko tej czy innej części składowej lub zapoznanie się z jedną tego, z inną drugiego roku, ale zapoznanie to pozwoli dziecku istotnie zrozumieć naturę przejścia od zimy do wiosny.

Jak się odbywa podobne wycieczki zamiejskie w Warszawie? Spacer na mosty, uporządkowanemi brzegami Wisły, po wale Saskiej Kępy. Kolejką np. do Leśnej Podkowy, Grodziska. Wogóle kolejką raczej niż koleją, bo niżej, wagon bliżej ziemi, po drodze łatwiej się przyjrzeć okolicy Albo autobusem, tramwajem do Czerniakowa, Ulrychowa, wcgóle na krańce miasta. Wysiadamy w odpowiedniem miejscu. Trzeba pamiętać o kaloszach, szaliku, bo w polu chłodniej, wiatr dmucha. Trzeba też pamiętać o zdjęciu czy dołożeniu różnych „ciepłości" w odpowiedniej chwili i, że tak powiem, o obmyśleniu naprzód, zareżyserowaniu całej podobnej wyprawy. Trzeba pilnować, żeby dzieci nie siadały w zacienionych miejscach, wogóle nie siadały, szczególniej na schodach kamiennych, betonowych. Mowa tu przytem o dzieciach tych większych, nie dwuletnich.

Powie kto: dużo zachodu, ale prawdę powiedziawszy, czyż zachodu nie wymaga i uwagi wielk'ej każde wybranie się matki na spacer z mniejszemi dziećmi, latem czy zimą?

Józefa Gażyńska.

Przygoda Jędrusia.

(Opowiadanie dla dzieci).

Jędrus miał 8 lat i chodził już do przedszkola. Mieszkał on z rodzicami i czteroletnią siostrzyczką na wsi, gdzie tatuś jego miał małe gospodarstwo, kilka koni, dwie krowy i kózkę.

Jędruś pomagał już ojcu. Latem pasał krowy, zamiatał podwórko, zgarniał śnieg z przed domu, zanosił siano do obory.

Jędruś był dzielnym chłopcem, pracowitym i lubił wyręczać ojca. Zbliżał się dzień Bożego Narodzenia. Jędruś z siostrzyczką z radością oczekiwali dnia tego i choinki, którą co roku ubierali przez siebie zrobionemi zabawkami. Nareszcie przyszedł dzień upragniony. Wczesnym już rankiem przywieziono jodełkę z lasu, smukłą i gęstą. Zabawki były już przygotowane i zaraz po drugiem śniadaniu dzieci oczekiwały ubierania choinki.

Było to południe, gdy przyszedł ojciec Jędrusia i, wręczając mu list, kazał go odwieźć sąsiadowi, który mieszkał trzy kilometry od nich List był ważny i musiał być dzisiaj koniecznie doręczony.

„Weź konia, Jędrusiu, i jedź, drogę znasz dobrze, boś nieraz tam jeździł. Oddaj list i nie zatrzymując się dłużej, siadaj na konia i wracaj zpo-

wrotem. Pamiętaj tylko, nie zbaczaj nigdzie z drogi".

Jędruś zmartwił się w pierwszej chwili, że ojciec odrywa go od tak miłego zajęcia, jak ubieranie choinki, ale nie pokazał po sobie żadnego niezadowolenia, wiedząc, że sprawy tatusia muszą być ważne, jeżeli posyła



go dzisiaj. Wziął Jędruś list i pojechał. Droga prowadziła polem, które grubą warstwą pokryte było śniegiem. Pod nogami konia śnieg skrzypiał, a wiatr lekki szumiał dokoła. Jędrek się śpieszył i co chwila poganiał konia. Zaraz będzie las, myślał, a za lasem folwark i będę na miejscu. Po chwili wjechał w gęsty bór, który się ciągnął na rozległej przestrzeni. Pilnując się drogi i poganiając konia, wkrótce minął las i był już u celu.

Na folwarku psy ze szczekaniem otoczyły konia i dużo narobiły hałasu. Jędrek list wręczył, rozgrzał się chwilę w ciepłem mieszkaniu, a ponieważ śpieszył się do domu, pożegnał zaraz wszystkich i usiadł znów na konia.

Przez ten czas zerwał się wiatr silny i śnieg zaczął sypać dużemi płatami. Jędruś postawił kołnierz od palta, skulił się, przytulił do konia i pojechał. Dojechał do lasu, gdy śnieg coraz gęściej zaczął sypać i zasypywał ziemię grubą warstwą.

Skrócę sobie drogę, pomyślał Jędrek, i na przełaj pojadę przez las do domu, będzie bliżej i, nie pamiętając o przestrogach tatusia, by nie zbaczać z drogi, skierował konia w bok do lasu. Koń się opierał i iść nie chciał, uderzył go więc lejcami i zmusił do zagłębienia się w gąszcz drzew.

Jechał Jędruś, jak mu się zdawało, w dobrym kierunku, a jednak las jakoś się nie kończył, ciągnął się i ciągnął dalej.

Zabłądziłem, pomyślał Jędrek, trzeba jechać zpowrotem. Zawrócił konia i zaczął jechać swemi śladami. Śnieg jednak zasypywał je i po chwili nie mógł już śladów rozróżnić na śniegu.

Jakiś lęk wkradł się w duszę chłopca, jak odnaleźć drogę. Tymczasem zmrok zapadał i ciemność ogarniała świat dokoła.

Cicho szumiały drzewa, chwiały się sosny z wiatrem i zbliżały się do siebie, jakgdyby szepcząc zcicha.

Duże płatki śniegu zasypywały

paltocik Jędrka i chłód mu zaczął dokuczać. Jak dobrze jest w domu, pomyślał, i na płacz mu się zbierało, czemu nie posłuchał tatusia i nie jechał drogą, zaszlochał Jędruś. Ale nagle wstrzymał łzy. Przecież tatuś mówi, że ma dzielnego syna — w nieszczęściu trzeba myśleć, jak zaradzić złemu, ale nie płakać, bo płacz nie pomoże — mówi zawsze tatuś, pomyślał Jędruś i uspokoił się natychmiast.

Zaczął zbierać myśli. Jak trafić do drogi, z której zboczył niedawno.

Nagle błysnęło mu w pamięci słyszane kiedyś opowiadanie, że puszczony swobodnie koń, często odnajdzie sam drogę i wróci do swojej stajni.

Poklepał Jędruś swego siwka i puścił lejce: „wróć do domu, siwku, wróć", gładził szyję konia pieszczotliwie.

I siwek poszedł. Błąkał się, błąkał po lesie, gdy naraz zdaleka w sinym mroku ujrzał Jędrek światełko. Zdawało mu się, że to z chatki na skraju lasu. Radość ogromna ogarnęła serce Jędrka. Przytulił twarz do szyi siwka i serdecznie ją ucałował.

Za chwil parę byli już przy chatce kowala, którą Jędrek znał dobrze, przejeżdżając tutaj nieraz. Przyśpieszył teraz siwek biegu i wkrótce byli już na miejscu. Tymczasem zmrok już zapadł zupełny i pierwsze gwiazdy błysnęły na niebie.

W domu z niepokojem wyglądano powrotu Jędrka i radość zapanowała ogromna, gdy Jędrek wrócił.

Przy wigilji opowiedział Jędruś swoją przygodę, a mała siostrzyczka z zachwytem słuchała jego opowiadania, że tak dzielnego ma braciszka, który nie traci głowy w razie niebezpieczeństwa, a umie zaradzić złemu.

Ponieważ Jędruś sam żałował mocno, że nie posłuchał tatusia i dlatego zabłądził w lesie — więc rodzice już nie gniewali się na niego za nieposłuszeństwo, a za odwagę pochwalili go i cieszyli się, że dzielnie umiał się zachować.

Marja Kowalska.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *Pani Kazimierze Natońskiej.* Próchniejące mleczne zęby u 6-letniego synka należy bezwzględnie plombować. Przedwczesna próchnica zębów, a co za tem idzie, przedwczesne wypadanie zębów mlecznych trzonowych, prowadzi często do nieprawidłowego wyrzynania się zębów stałych.

2. *Pani Helenie Dąbrowskiej.* 8-io miesięczne niemowlę, odżywiane wyłącznie sztucznie, powinno jadać 5 × na dobę. Poszczególna porcja pożywienia 180 gr. 2 × mieszanka o składzie stosowanym dotychczas przez Panią, 2 × pełne mleko z cukrem z dodatkiem sucharków lub czerstwej bułki i kaszki. Jako 5-te jedzenie kasza manna na smaku z jarzyn lub lekkim rosole i jarzyny. Masło, o ile

jest świeże, może być dodane już po ugotowaniu, w przeciwnym razie należy je trochę przysmażyć.

Oprócz powyższego, surowe soki, jako też jabłko skrobane, które może dobrze wpłynąć na występujące u synka Pani zaparcie.

Częste stosowanie lawatyw nie jest wskazane.

Ilość wody, potrzebna do lawatywy w tym wieku, wynosi około pół szklanki.

3. *Pani Helenie Zawadzkiej.* Waga i wzrost synka Pani odpowiadaja przeciętnej normie dzieci w tym wieku. 4-letnie dziecko powinno sypiać 11—12 godzin na dobę.

Dzieci wrażliwe na przeziębienie należy hartować, a mianowicie nie za ciepło ubierać i dużo wychodzić na powietrze.

Do kina prowadzić dziecka nie radzimy. Jeśli jest w domu wychowawczyni-cudzoziemka, niech rozmawia, bawiąc się z dzieckiem. W 24-ym numerze „M. M." r. u. daliśmy przegląd literatury dziecięcej. Z niego prosimy skorzystać. Co się tyczy zajęć dziecięcych, radzimy Sz. P. zapoznać się z książką p. Marji Weryho-Radziwiłłowiczowej: „Metodyka wieku przedszkolnego". Szkoda, że dziecko nie pozostało w przedszkolu.

4. *Pani Jadwidze Kwaśnowej.* Przy zaparciach u niemowlęcia 9-tygodniowego, prawidłowo przybywającego na wadze, można zastosować bądź napar z rumianku osłodzony cukrem, bądź też surowe soki z marchwi lub pomarańczy w ilości od $^1/_2$—3 łyż. od herb. Codzienne stosowanie lawatyw nie jest wskazane.

Gdyby przybytek wagi niemowlęcia był niedostateczny, należałoby sprawdzić ilość pokarmu i brak uzupełnić mieszanką.

Niemowlę nie wymaga specjalnego mycia ust.

5. *Pani Natalji Kozickiej.* Odpowiedź wysłaliśmy pocztą.

6. *Pani Loli Szymanowiczowej.* 3-miesięczne niemowlę powinno być odżywiane 6 × na dobę w odstępach 3-godzinnych; z przerwą nocną 9 godzin.

Poszczególna porcja pożywienia powinna wynosić 150 gr.

Najlepszem pod każdym względem pożywieniem dla niemowlęcia w tym wieku jest pokarm. Dlatego też należy się starać o to, aby niemowlę możliwie jak najlepiej opróżniało pierś. W razie, gdyby ilość pokarmu nie była dostateczna, należy brak uzupełnić mieszanką o składzie 2 części mleka, 1 części kleiku owsianego z dodatkiem $1^1/_2$ łyż o dherb. cukru na 100 gr. mieszanki.

Sprawdzić ilość pokarmu można bądź zapomocą ważenia niemowlęcia przed i po jedzeniu, lub też zapomocą odciągania pokarmu.

W zimie urodzone niemowlę już w drugim miesiącu powinno być wynoszone na powietrze; a zatem Pani 3-miesięczny synek powinien już koniecznie korzystać ze spacerów.

Spacer należy przedłużać stopniowo od kilku minut do 2—3 godzin

Pani St. Walendowskiej. List Sz. Pani załatwimy przychylnie. Prosimy wzamian rozpowszechniać pismo między znajomemi i zjednać mu choć kilku prenumeratorów.